STAGIONE 2023-2024

IL NUOTO

per bambini e adulti

A REGGIO EMILIA

3393159579
www.csinuoto.it
csinuoto@csinuoto.it
csinuotoober
Csi Nuoto Ober Ferrari

Csi Nuoto O. FERRARI • RE

FIN ScuolaNuoto FEDERALE

CHI SIAMO

La nostra sede operativa è a Reggio Emilia in Via V. Agosti 6, siamo presenti sul territorio Reggiano dal 1998 e, **affiliati al CSI, promuoviamo le discipline natatorie.**

Sensibili e attenti alle capacità e ai tempi di apprendimento di ogni singolo tesserato, tutte le nostre attività sono guidate da istruttori in possesso di regolare brevetto riconosciuto CONI e appositamente formati e coordinati da un Direttore Sportivo e un Coordinatore Scuola Nuoto con titolo federale FIN.

Dalla stagione 2020-2021 **siamo Scuola Nuoto Federale** su licenza FIN avendo dimostrato di possedere tutti i requisiti tecnici necessari.

I nostri corsi:

SCUOLA NUOTO BAMBINI E RAGAZZI DA 3 A 17 ANNI
ACQUATICITA' NEONATALE DA 3 A 36 MESI
SCUOLA NUOTO ADULTI
GINNASTICA DOLCE SENIOR
NUOTO PER SALVAMENTO
ACQUAGYM E ACQUAFITNESS
ATTIVITA' AGONISTICA E MASTER

La stagione 2023-2024

1° CORSO dal 11/09/2023 al 27/01/2024
iscrizioni dal 26 agosto 2023

2° CORSO dal 29/01/2024 al 8/06/2024
iscrizioni dal 8 gennaio 2024

Nuoto O. FERRARI • RE

Nuoto Adulti

Piscina Ferrari-Ferretti - Via Melato

I nostri corsi sono suddivisi in 3 livelli:

PRINCIPIANTI: ambientamento all'acqua e insegnamento delle nuotate di base a stile libero e a dorso.

INTERMEDI: discreta conoscenza dello stile libero e del dorso, perfezionamento della tecnica, insegnamento della nuotata a rana.

AVANZATI: buona conoscenza delle nuotate a stile libero, dorso e rana, insegnamento della nuotata a delfino, aumento delle distanze e perfezionamento della tecnica.

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
	9,00-9,50		9,00-9,50	
	9,50-10,40		9,50-10,40	
	13,10-14,00		13,10-14,00	
14,00-14,50		14,00-14,50		
	15,40-16,30		15,40-16,30	
	16,30-17,20		16,30-17,20	
	17,20-18,10		17,20-18,10	
	18,10-19,00		18,10-19,00	
19,00-19,50	19,00-19,50	19,00-19,50	19,00-19,50	19,00-19,50
	19,50-20,40		19,50-20,40	
20,40-21,30	20,40-21,30	20,40-21,30	20,40-21,30	
21,30-22,20		21,30-22,20		

CERTIFICATO MEDICO OBBLIGATORIO

Attività Master

Piscina Ferrari-Ferretti - Via Melato

Il **gruppo Master** nasce come proposta agonistica per gli adulti che hanno acquisito un buon livello tecnico e che hanno il desiderio di partecipare alle gare.

Gli allenamenti, intensi e strutturati, sono finalizzati a massimizzare la prestazione atletica. L'intensità, la durata e la frequenza degli allenamenti sono variabili.

Scuola Nuoto Bambini e Ragazzi

FIN ScuolaNuoto FEDERALE

da 3 a 17 anni

Piscina Ferrari-Ferretti - Via Melato

Il corso prevede la divisione in livelli per consentire un corretto intervento didattico: si parte da un'attività a carattere ludico per i bambini più piccoli che affrontano per la prima volta il percorso acquatico, fino ad arrivare gradualmente a proposte più tecniche che prevedono l'insegnamento e il perfezionamento delle nuotate a stile libero, a dorso, rana e delfino, affiancando proposte come tuffi, tecniche di salvamento o pallanuoto.

Lunedì	16,30-17,20	17,20-18,10	18,10-19,00
Martedì	16,30-17,20	17,20-18,10	18,10-19,00
Mercoledì	16,30-17,20	17,20-18,10	
Giovedì	16,30-17,20	17,20-18,10	18,10-19,00
Venerdì	16,30-17,20	17,20-18,10	
Sabato	9,50-10,40	10,40-11,30	11,30-12,20

TeenSwim da 12 a 17 anni

aderisce al progetto "NuotaRE Sicuri"

Piscina Ferrari-Ferretti - Via Melato

Corso rivolto ai ragazzi e alle ragazze dai 12 ai 17 anni che devono imparare a nuotare.
Si vuole proporre un'attività adatta a questo delicato momento dello sviluppo con un **approccio tecnico e didattico mirato**.

Martedì	16,30-17,20
Giovedì	16,30-17,20

Nuoto O.FERRARI·RE

Prime Bolle

acquaticità neonatale da 3 a 36 mesi

aderisce al progetto "NuotaRE Sicuri"

Piscina De Sanctis - Via Gattalupa

Il primo contatto del bambino con l'acqua può costituire un'esperienza gioiosa e piacevole, in grado di fargli acquisire familiarità e sicurezza con questo nuovo elemento. Il corso prevede la partecipazione attiva di un genitore e sarete **guidati da un nostro istruttore qualificato che garantirà la sua presenza in acqua per tutta la durata del corso**.

Sabato — 9,00 - 9,50 — 9,50 - 10,40

NEW

Nuoto per Salvamento

da 12 a 17 anni

aderisce al progetto "NuotaRE Sicuri"

Piscina Ferrari-Ferretti - Via Melato

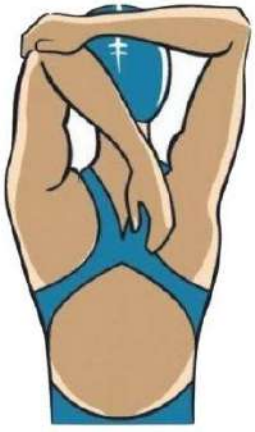
Finalizzato a simulare una situazione più o meno veritiera di salvataggio in acqua. Chi possiede una buona tecnica natatoria può cimentarsi in questa disciplina acquatica, propedeutica all'eventuale conseguimento del brevetto da assistente bagnanti. **Rappresenta una valida e divertente alternativa al corso di nuoto.**

Livello base	Lunedì	Mercoledì	15,40 - 16,30
Livello avanzato	Martedì	Giovedì	19,50-20,40

Attività Agonistica Giovanile

Piscina Ferrari-Ferretti - Via Melato

Il percorso iniziato nei corsi di nuoto vede la sua naturale prosecuzione nell'attività agonistica: il giovane atleta troverà nuovi stimoli e si confronterà con se stesso e con gli avversari.



Info: agonismo@csinuoto.it

csi nuoto O.FERRARI•RE

Acquagym

Piscina Ferrari-Ferretti - Via Melato

E' un'attività adatta anche a chi non sa nuotare, a chi vuole migliorare il proprio stile di vita mantenendo una buona abitudine allo sport e al benessere psicofisico.
Ha come obiettivo la tonificazione generale del corpo in modo uniforme, andando ad agire su tutti i distretti muscolari. Migliora la funzionalità cardiaca e respiratoria; sfruttando la pressione dell'acqua sono stimolate sia la circolazione che la microcircolazione con un vero e proprio massaggio drenante, si bruciano calorie e si contrasta la cellulite.
Tutte le lezioni sono accompagnate dalla musica.

Lunedi'	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Sabato
19,00-19,50	10,40-11,30	19,00-19,50	10,40-11,30	12,20-13,10
	14,00-14,50		14,00-14,50	

Piscina De Sanctis - Via Gattalupa

Martedì	Giovedì
19,50 - 20,40	19,50 - 20,40

CERTIFICATO MEDICO OBBLIGATORIO

NEW

Nuoto Pinnato

Piscina Ferrari-Ferretti - Via Melato

PER ADULTI

E' un'attività cardio quindi fa bene al cuore proprio come il nuoto. Tonifica la muscolatura e accelera il metabolismo. Si tratta di una disciplina che coinvolge tutto il corpo ed è particolarmente indicata per migliorare la resistenza e favorire il benessere generale.

Martedì	Giovedì
20,40 - 21,30	20,40 - 21,30

PER RAGAZZI

E' una valida alternativa al nuoto classico e offre la possibilità di avvicinarsi ad una nuova disciplina acquatica. Rappresenta un'occasione di diversificazione didattica in cui sarà anche necessario perfezionare le nuotate di base.

Martedì	Giovedì
16,30 - 17,20	16,30 - 17,20

Sì nuoto O.FERRARI•RE

IL SUO CORSO

giorno/i: _____ orario: _____

vasca: _____ istruttore: _____

costo: € _____ tesseramento € _____

CERTIFICATO MEDICO OBBLIGATORIO

Per partecipare ai corsi è obbligatorio consegnare il certificato medico

- per gli adulti: rilasciato dal medico di base o certificato per attività sportiva NON agonistica
- per i minorenni, a partire dai 6 anni: libretto verde dello sportivo rilasciato dal pediatra

CHI SARA' SPROVVISTO DI CERTIFICATO MEDICO NON POTRA' PARTECIPARE AI CORSI ANCHE SE IN REGOLA CON IL PAGAMENTO DELLA QUOTA

Corso ISTRUTTORI NUOTO CSI

In collaborazione con il Centro Sportivo Italiano di Reggio Emilia anche per la stagione 2023-2024 verrà organizzato il corso per istruttori nuoto che rilascia una **qualifica riconosciuta CONI**. Se sei appassionato di nuoto e vuoi lavorare in piscina chiamaci per informazioni.
Tel. 0522517122 o scrivi a csinuoto@csinuoto.it

La partecipazione ai corsi è riservata ai tesserati CSI NUOTO Ober Ferrari ASD

Lo Statuto e l'Atto Costitutivo dell'Associazione sono consultabili sul sito **www.csinuoto.it**

STAGIONE 2023-2024

Come contattarci:

LA SEGRETERIA PER LE ISCRIZIONI E' PRESSO LA NOSTRA SEDE in Via V. Agosti 6 - RE

ORARI: lunedì e venerdì 9,00 - 12,30 e 15,00 - 18,00
martedì e giovedì 11,00 - 12,30
mercoledì 15,00 - 18,00

telefono: 0522517122 - cell. 3393159579
mail segreteria: csinuoto@csinuoto.it
sito internet: www.csinuoto.it

Per rimanere sempre aggiornato sulle nostre iniziative e sui nostri corsi seguici su:

Instagram csinuotoober

Facebook Csi Nuoto Ober Ferrari

Csi nuoto O.FERRARI•RE

FIN ScuolaNuoto FEDERALE